

УДК 796.332

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В МЕТОДИКЕ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Фатех Зерег, аспирант, **Марина Владимировна Жийяр**, доктор педагогических наук, доцент, *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*; **Кучук Сиди Мохамед**, кандидат педагогических наук, доцент, **Бензидане Хоусине**, кандидат педагогических наук, доцент, *Институт физической культуры и спорта, Университет Абдхамид Ибн Бадис, Мостаганем, Алжир*

Аннотация

Изучение особенностей уровня развития координационных способностей у юношей 14-15 лет, занимающихся футболом, позволяет разработать методику их совершенствования. Доказано, что использование методики комплексного контроля развития координационных способностей в тренировочной программе футболистов 14-15 лет способствует их направленному развитию на этапе совершенствования спортивного мастерства. Значимость координации движений и пространственной ориентации в деятельности современных футболистов постоянно повышается. Это связано с необходимостью действовать в условиях жесткого противоборства, в нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства, на высоких скоростях и резких сменах направлений движения.

Ключевые слова: программа комплексного контроля, координационные способности.

COMPLEX CONTROL OF COORDINATION ABILITIES IN METHODOLOGY OF THEIR IMPROVEMENT AMONG 14-15 OLD FOOTBALL PLAYERS

Fateh Zereg, the post-graduate student, **Marina Vladimirovna Gillard**, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, *Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow*; **Koutchouk Sidi Mohamed**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Benzidane Houcine**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Institute of Physical Education and Sports, University Abdel Hamid Ibn Badis, Mostaganem, Algeria*

Annotation

Studying of features of the level of development of coordination abilities at young men of 14-15 years playing football allows developing a technique of their improvement. It is proved that use of a technique of complex control of development of the coordination abilities in the training program of football players of 14-15 years promotes their directed development at a stage of improvement of sports skill. The importance of coordination of movements and spatial orientation in activity of modern football players constantly increases. It is connected with need to operate in the conditions of a rigid antagonism, in unusual situations, at deficiency of time and space, with high speeds and sharp changes of the directions of the movement.

Keywords: program of complex control, coordination abilities.

ВВЕДЕНИЕ

Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития координационных способностей [7; 8]. Специалисты отмечают, что упущенные возможности для их развития в детском возрасте, едва ли удастся наверстать позднее, что может негативно отразиться на успешности профессиональной деятельности спортсменов [2; 5; 6].

В современном футболе основной объем соревновательной деятельности осуществляется в вероятностных и неожиданных ситуациях, которые требуют от спортсменов проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной и временной точности движений, их адекватно-

сти внезапно изменяющимся внешним условиям. Все эти качества в теории физического воспитания и спорта связаны с уровнем развития координационных способностей, что обуславливает их приоритет в эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов [3].

Уровень мастерства футболиста во многом зависит от его умения координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Это позволяет ему выигрывать время, сохранять силы, вести игру в быстром темпе, комбинационно и результативно [10].

Цель исследования. Разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность методики контроля координационных способностей у футболистов 14-15 лет.

Нами решались следующие частные задачи исследования:

1. Определить комплекс тестов для оценки уровня координационных способностей футболистов 14-15 лет.
2. Разработать методику тренировочных занятий, преимущественно направленную на совершенствование координационных способностей футболистов 14-15 лет.
3. Экспериментально проверить эффективность воздействия разработанной методики на темпы прироста результатов в показателях, отражающих уровень развития координационных способностей.

К ведущим (наиболее значимым) координационным способностям в футболе специалисты причисляют следующие семь: 1) способность к перестроению и приспособлению двигательных действий; 2) кинестетическое дифференцирование движений («чувство мяча»); 3) чувство ритма движений; 4) способность к согласованию (соединению) движений; 5) ориентацию в пространстве; 6) быстроту двигательной реакции; 7) равновесие (в динамических и статических условиях) [1; 3].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Программа комплексного контроля подготовленности представителей игровых видов спорта имеет ряд специфических особенностей. Во-первых, её содержание должно отражать по возможности все двигательные и психические качества игрока. Во-вторых, результаты контроля учитываются не только для планирования нагрузок, но и для отбора, для выявления наиболее перспективных. Выбирая тесты комплексного контроля, необходимо:

- обеспечить стандартизацию измерительных процедур,
- использовать тесты, отличающиеся высокой информативностью,
- иметь систему оценок достижений в тестах.

Главной целью контроля технического мастерства (рисунок 1), проводимого тренером, является получение информации, которая могла бы помочь скорректировать построение игры, подготовку отдельного спортсмена и команды в целом в плане повышения качества демонстрации конкретных технических приемов. Если рассматривать контроль, прямо или косвенно имеющий отношение к действиям игроков с мячом, можно выделить три основных направления:

- 1) контроль игровой деятельности, позволяющий проследить динамику проявления спортсменами своих возможностей в матчах;
- 2) контроль подготовленности игроков, который позволяет оценить их возможности действовать с мячом в разных условиях и выдерживать тренировочные нагрузки, может быть использован для корректировки амплуа спортсменов и при комплектовании команды.
- 3) контроль построения упражнений с мячом и качество их выполнения [9].

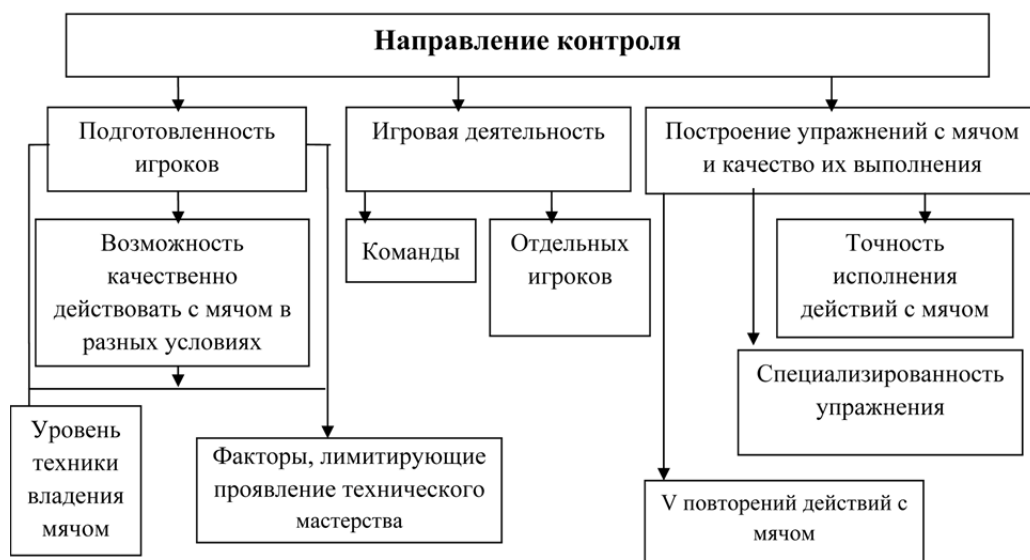


Рисунок 1 – Схема контроля технического мастерства спортсменов в игровых видах спорта

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось с января 2015 по июнь 2016 года и состояло из трех этапов. Каждый этап характеризовался конкретными сроками выполнения, содержанием работы и применяемыми методами исследования. В эксперименте принимали участие две группы футболистов 14-15 лет СДЮСШОР «Академия футбола» г. Тамбова по 16 человек в каждой.

В программе спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по футболу [11] не уточняется, какое количество времени следует уделять координационной тренировке в каждом учебно-тренировочном занятии. В связи с этим возникла необходимость создания специальной методики, в которой были бы отражены эти показатели.

В методике развития координационных способностей, предложенной нами для футболистов 14-15 лет, координационной тренировке посвящалось от 15 до 45 мин от всего времени тренировочного занятия.

На начало эксперимента достоверных различий в показателях, отражающих развитие координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах, не наблюдалось, о чем свидетельствуют данные, приведенные в таблице 1, т.е. можно говорить о том, что группы были однородны.

Педагогический эксперимент включал комплексную оценку исходного уровня специальных координационных способностей футболистов 14-15 лет, методику их направленного совершенствования по 7 направлениям (3 раза в неделю) и оценку достигнутого по итогам уровня. По окончании педагогического эксперимента установлено, что в экспериментальной и контрольной группах отмечалась общая тенденция на улучшение результативности в тестах.

Анализ результатов на момент окончания эксперимента в исследуемых группах позволил установить следующее повышение показателей координационных способностей: отражающих чувство ритма движения у занимающихся по экспериментальной методике на 14,3%, в контрольной – на 6,3%; способность к сохранению равновесия улучшилась в экспериментальной группе на 74,7%, в контрольной группе – на 10%; в тесте на кинестетическое дифференцирование («чувство мяча») – на 50,0% в экспериментальной группе, на 8,7% в контрольной; показатели способности к перестроению и приспособлению двигательных действий увеличились на 6,5% в экспериментальной группе, в кон-

трольной – на 3,5%; показатели способности к согласованию движений в экспериментальной группе улучшились на 19,5%, в контрольной только на 3,8%; показатели скорости сложного реагирования улучшились в экспериментальной группе – на 33,3%, в контрольной – на 5,9%; показатели ориентации в пространстве выросли на 10,5% в экспериментальной группе, в контрольной – на 1,15% [4].

Таблица 1 – Показатели координационных способностей по окончании эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Координационная способность	№ п/п	Тест	Группа		Δ %	t	P
			Контр.	Экспер.			
			M $\pm$ m	M $\pm$ m			
Чувство ритма движения	1	Бег по обручам без ведения мяча, с	5,34 $\pm$ 0,10	5,32 $\pm$ 0,10	0,4	0,18	>0,05
	2	Бег по обручам с ведения мяча, с	7,88 $\pm$ 0,13	7,52 $\pm$ 0,12	4,6	2,02	<0,05
	3	Разница во времени бега по обручам и гладкого бега на 30 м, с	0,68 $\pm$ 0,05	0,7 $\pm$ 0,06	2,9	0,18	>0,05
	4	Разница во времени бега между 2 и 1 тестом, с	2,54 $\pm$ 0,15	2,2 $\pm$ 0,14	13,4	1,61	>0,05
	5	Подтягивание мяча стопой, с	5,82 $\pm$ 0,21	4,99 $\pm$ 0,19	14,3	2,91	<0,05
Сохранение равновесия	6	Стояние на одной ноге с удержанием мяча на ведущей ноге, с	37,3 $\pm$ 6,95	68,1 $\pm$ 12,48	82,6	2,16	<0,05
	7	Стояние на одной ноге с удержанием мяча на неведущей ноге, с	24,1 $\pm$ 6,20	25,5 $\pm$ 11,49	5,8	0,11	>0,05
	8	Повороты на гимнастической скамейке, раз	3,85 $\pm$ 0,25	5,15 $\pm$ 0,59	33,8	2,03	<0,05
Кинестетическое дифференцирование («чувство мяча»)	9	Удары по мячу ногой в цель, баллы	10,0 $\pm$ 0,75	12,6 $\pm$ 0,92	26,0	2,19	<0,05
Перестроение и приспособление двигательных действий	10	Бег с обеганием стоек в неведущую сторону, с	6,45 $\pm$ 0,10	6,21 $\pm$ 0,11	3,7	1,63	>0,05
	11	Бег с обеганием стоек в ведущую сторону, с	6,37 $\pm$ 0,18	6,18 $\pm$ 0,11	3,0	0,95	>0,05
	12	Бег с обеганием стоек и ведением мяча неведущей ногой, с	9,47 $\pm$ 0,08	9,12 $\pm$ 0,15	3,7	2,09	<0,05
	13	Бег с обеганием стоек и ведением мяча ведущей ногой, с	8,95 $\pm$ 0,13	8,55 $\pm$ 0,12	4,5	2,32	<0,05
	14	Разница во времени между 12 и 10 тестами, с	3,02 $\pm$ 0,14	2,91 $\pm$ 0,19	3,6	0,46	>0,05
	15	Разница во времени между 13 и 11 тестами, с	2,58 $\pm$ 0,22	2,38 $\pm$ 0,10	7,8	0,85	>0,05
Согласование движений	16	Слалом между стойками с ведением двух мячей, с	6,55 $\pm$ 0,26	5,81 $\pm$ 0,21	11,3	2,19	<0,05
	17	Разница во времени выполнения слалома между стойками с ведением одного и двух мячей, с	3,64 $\pm$ 0,26	2,84 $\pm$ 0,22	22,0	2,36	<0,05
Быстрота реагирования	18	Остановка катящегося мяча стопой, см	129 $\pm$ 2,56	165 $\pm$ 4,15	28,0	7,38	<0,001
Ориентация в пространстве	19	Бег к пронумерованным мячам, с	15,06 $\pm$ 0,25	13,67 $\pm$ 0,36	9,2	3,17	<0,001
	20	Разница во времени выполнения бега к пронумерованным мячам и челночного бега 5 $\times$ 3 м, с	9,57 $\pm$ 0,28	8,51 $\pm$ 0,32	11,1	2,44	<0,05

ВЫВОДЫ

1. Анализ литературных источников и современных методических подходов к проведению учебно-тренировочных занятий юных футболистов показал, что важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития координационных способностей. Упущенные возможности для их развития в детском возрасте, сложно наверстать позднее, что, в свою очередь, может негативно отразиться на успешности дальнейшего совершенствования спортсменов.

2. Учитывая многообразие и сложную организацию двигательных координационных способностей, нами были использованы 7 групп спортивно-двигательных тестов, характеризующих основные координационные способности футболистов: чувство ритма движения; способность к сохранению равновесия; кинестетическое дифференцирование («чувство мяча»); способность к перестроению и приспособлению двигательных действий; способность к согласованию движений; быстрота сложной реакции; способность к ориентации в пространстве. Для получения комплексной оценки уровня развития координационных способностей футболистов 14-15 лет в каждую группу следует включать от 1 до 6 тестовых заданий.

3. Экспериментальная методика развития координационных способностей футболистов 14-15 лет оказалась достаточно эффективной в отношении достоверного улучшения результатов в показателях, отражающих уровень их развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Витковски, З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез : дис. ... канд. пед. наук / Витковски З. – М., 2003. – 170 с.
2. Горская, И.Ю. Воспитание координационных способностей школьниц 7-14 лет с различным типом телосложения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Горская И.Ю. – Омск, 1993. – 173 с.
3. Губа, В.П. Интегральная подготовка футболистов : учеб. пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М. : Советский спорт, 2010. – 208 с.
4. Зерег, Ф. Развития координационных способностей футболистов 14-15 лет на этапе базовой специализации : автореф. магистер. дис. / Зерег Ф. ; Тамбовский гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2013. – 118 с.
5. Карпеев, А.Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А.Г. Карпеев ; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск : [б.и.], 1998. – 322 с.
6. Лях, В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
7. Лях, В.И. Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 51-54.
8. Никитушкин, В.Т. Методы отбора в игровые виды спорта / В.Т. Никитушкин, В.П. Губа. – М. : ИКА, 1998. – 228 с.
9. Сахарова, М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология / М.В. Сахарова. – М. : Спутник+, 2005. – 309 с.
10. Футбол : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. М.С. Полишкиса и В.А. Выжгина. – М. : ФОН, 1999. – 253 с.
11. Футбол : поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / И.А. Швыков, А.А. Сучилин, С.Н. Андреев, Ю.Ф. Буйлин, А.И. Исмоилов, О.Б. Лапшин. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 124 с.

REFERENCES

1. Vitkovski, Z. (2003), *Coordination abilities of young football players: diagnostics, structure, ontogenesis*, dissertation, Moscow.
2. Gorskaya, I.Yu. (1993), *Education of coordination abilities of schoolgirls of 7-14 years with various type of a constitution*, dissertation, Omsk.
3. Gyba, V.P., Leksakov, A.V. and Antipov, A.V. (2010), *Integrated training of football players: studies. grant*, Soviet Sport, Moscow.
4. Zereg, F. (2013), *Development of coordination abilities of football players of 14-15 years at a stage of basic specialization*, master dissertation, TGU of G.R. Derzhavin, Tambov.
5. Karpeev, A.G. (1998), *Motive coordination of the person in sports exercises of ballistic type*, SibGAFFK, Omsk.
6. Lyakh, V.I. (1989), *Coordination abilities of school students*, Polymya, Minsk.
7. Lyakh, V.I., Vitkovski, Z. and Zhmuda, V. (2002), "Sports and motive tests for assessment of specific coordination abilities of football players", *Theory and practice of physical culture*, No. 8, pp. 51-54.
8. Nikitushkin, V.T. and Guba, V.P. (1998), *Methods selection in game sports*, IKA, Moscow.

9. Sakharova, M.V. (2005), *Design of macrocycles of preparation in game sports: value, entity, technology*, Satellite+, Moscow.
10. Ed. Polishkis, M.S. and Vyzhgin, V.A. (1999), *Football*, FON, Moscow.
11. Shvykov, I.A., Suchilin, A.A., Andreyev, S.N., Buylin, Yu.F., Ismoilov, A.I. and Lapshin, O.B. (2000), *Football. Lesson program for trainer groups of 1st and 2nd of training of sports school and sports school*, Terra-Sport, Moscow.

Контактная информация: fth-83@live.fr

Статья поступила в редакцию 14.03.2017

УДК 796.011

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИ-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

*Николай Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель,
Александр Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель,
Петр Борисович Святченко, старший преподаватель,*

*Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова,
Санкт-Петербург*

Аннотация

Результаты исследования показателей физической подготовленности студентов-первокурсников технического вуза показывают, что уровень их развития на начало обучения является достаточно низким. Разработанная технология валеолого-ориентированного сопровождения занятий физической культурой для студентов технического вуза, рассчитанная на один учебный год (для студентов первого курса) является эффективным средством развития физической подготовленности студентов за счет вариативности формы занятий, учета интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры и ознакомления (как информационного, так и практического) студентов с современными видами физической культуры и фитнеса

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студенты технического вуза, валеолого-ориентированное сопровождение.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY MEANS OF VALEOLOGO-FOCUSED OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE

*Nikolay Alekseevich Zinoviev, the senior teacher,
Alexander Alekseevich Zinoviev, the senior teacher,
Petr Borisovich Svyatchenko, the senior teacher,
The Ustinov Baltic State Technical University, St. Petersburg*

Annotation

Results of the research of indicators of physical fitness of the first-year students of the technical college show that the level of their development for the beginning of training is rather low. The developed technology of the valeologo-focused support of the occupations by physical culture for the students of technical college, being calculated for one academic year (for the first-year students) is effective remedy for development of the physical fitness of the students due to variability of the forms of working out, the accounting of the interests and needs of students in the sphere of physical culture and acquaintance (both information, and practical) of students with the modern types of physical culture and fitness

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, students of technical college, valeologo-focused maintenance.

ВВЕДЕНИЕ

На данный момент сложилось достаточно четкое представление, что основным фактором хорошего здоровья является соблюдение принципов здорового образа жизни.